

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Утверждаю:

Морозенкова Л.Э.

29 СЕНТЯБРЬ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
1 день					
Завтрак:					
1. Каша манная на молоке с маслом: - манка 20 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1		7,41	8,14	3,83	207,80
2. Чай с молоком сладкий: - молоко 130 - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,2
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		17,9	16,02	83,92	482,2
Обед:					
1. Борщ из свежей капусты с мясом: - капуста 60 - картофель 60 - свекла 40 - говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	9,36	6,42	19,24	183,20
2. Картофельное пюре с сосиской: - картофель 200 - молоко 30 - сл.масло 10 - сосиска 60	150/60	9,57	10,43	39,4	328,1
3. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		23,43	17,25	109	742,4
Полдник:					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
Всего за полдник:		9,65	8,68	52,58	332,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,98	41,95	245,5	1557,15

30 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 день					
Завтрак:					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшеничка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,49	8,79	31,81	240,8
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив. 10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
Всего в завтрак		10,29	11,09	70,51	435,5
Обед:					
1. Салат из свежей капусты с маслом: - капуста свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,96	3,06	5,3	52,8
2. Суп картофельный с мясом: - картофель 80 - мясо говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	6,86	10,2	18,29	206,2
3. Макароны отварные: - макароны 50 - сл.масло 5	200	4,8	5,4	25,2	172,3
4. Гуляш из говядины: - мясо говядина 50 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - соль 1	60	20,83	17,5	58,4	198,4
5. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		37,95	36,56	158,84	860,8
Полдник:					
1. Сок яблочный 180	180	0,2	-	12,8	51,5
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
Всего за полдник:		6,1	4,73	87,8	329,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,34	52,38	463,91	1625,96



Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

1 ОКТЯБРЯ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день					
Завтрак:					
1. Каша рисовая на молоке с маслом: - рис 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	5,5	8,12	32,52	338
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		18,64	15,52	78,8	630,9
Обед:					
1. Салат из свежей моркови с маслом: - морковь свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,62	2,84	7,31	59,41
2. Суп рисовый с рыбными консервами: - рис 15 - картофель 80 - консервы 20 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/20	1,8	4,9	6,9	81,9
3. Гречка отварная: - гречка 50 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,68	5,21	23,7	164,3
4. Котлета из говядины: - мясо говядина 60 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - масло слив.3 - мука 5 - соль 1	60	11,5	10,6	10,5	184,0
5. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		21,8	23,95	90,83	686,61
Полдник:					
1. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
Всего за полдник:		5,16	5,3	69,92	321,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,6	44,77	239,55	1639,01

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

2 ОКТЯБРЯ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день					
Завтрак:					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшено 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	7,3	7,5	35,7	240
2. Чай с молоком сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,20
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив. 10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
Всего в завтрак		15,34	14,38	80,09	517,20
Обед:					
1. Огурец свежий 60	60	0,72	3,12	5,7	54
2. Суп вермишелевый с мясом: - вермишель 15 - картофель 80 - мясо 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	3,08	5,7	26,41	186,73
3. Плов с мясом: - рис 50 - мясо 50 - лук 10 - морковь 10 - подс.масло 5	200	11,9	11,38	29,42	256,31
4. Кисель: - кисель 15 - сахар 15	180	-	-	31,4	121,2
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		19,84	20,6	120,93	756,24
Полдник:					
1. Омлет: - яйцо 1,5 - молоко 120 - масло слив. 5 - соль 1	100	7,25	15,38	6,84	206,71
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб пшеничный 50	50	3,01	1,4	18,9	92,8
Всего за полдник:		10,26	16,78	38,64	353,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,44	51,76	239,66	1626,65

Утверждаю

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

5 ОКТЯБРЯ

Название блюда	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день					
Завтрак:					
1. Каша геркулесовая на молоке с маслом: - геркулес 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,5	8,3	27,2	210,3
2. Чай с сахаром: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		12,75	11,6	66,4	402,2
Обед:					
1. Суп гороховый с мясом: - горох 40 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/30	8,65	9,3	11,87	196,17
2. Рыба тушеная с овощами: - рыба свежая 80 - лук 10 - морковь 10 - картофель 40 - подс.масло 3 - сл.масло 5 - соль 1	250/80	1,8	4,9	6,9	81,9
3. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		14,95	14,6	69,13	509,17
Полдник:					
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком: - творог 120 - мука – 15 - манка 15 - яйцо 10 - сметана 20 - сах.песок 5 - масло слив. 5 - сгущ.молоко 30	100/30	22,5	13,5	37,8	361,0
2. Чай сладкий - чай 2 - сах.песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
Всего за полдник:		22,93	13,5	62,68	465,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,63	39,7	18,21	1376,87

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



6 ОКТЯБРЯ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день					
Завтрак:					
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом:	200/5	6,5	8,32	31,42	238,9
- рис 15					
- пшено 15					
- молоко 130					
- масло слив. 5					
- сах. песок 5					
- соль 1					
2. Чай с сахаром:	180	-	-	12,9	53,7
- чай 2					
- сах. песок 15					
3. Хлеб с маслом:	50/10	3,8	2,3	25,8	141
- хлеб пшеничный 50					
- масло слив.10					
Всего в завтрак		10,3	10,62	70,12	433,6
Обед:					
1. Щи со свежей капустой с мясом:	250/40	5,43	8,03	18,1	151,9
- капуста 60					
- картофель 60					
- мясо 40					
- подс.масло – 5					
- лук 10					
- морковь 10					
- соль 1					
2. Рис отварной:	180	3,18	4,24	25,89	154,8
- рис 40					
- масло слив. 5					
3. Гуляш из говядины:	60	20,83	17,5	58,4	198,4
- мясо говядины 50					
- лук 10					
- морковь 10					
- мука 5					
- масло подс. 5					
- соль 1					
4. Салат со свежей капустой:	60	0,86	2,84	5,68	53,3
- капуста свежая 60					
- масло подс. 3					
- сахар 3					
5. Компот из сухофруктов:	180	0,06	-	22,36	93,1
- сухофруктов 15					
- сахар 15					
6. Хлеб	60	4,14	0,4	28	138
- хлеб пшеничный 60					
Всего в обед		34,5	33,01	158,43	789,5
Полдник:					
1. Кефир 180	180	7,1	7,9	8,82	128,6
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
3. Апельсин 80	80	0,9	-	22,9	98
Всего за полдник:		12,72	12,88	65,92	432,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	56,51	294,47	1655,45

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

7 ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день					
Завтрак:					
1. Каша манная на молоке с маслом: - манка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	7,41	8,14	3,83	207,8
2. Чай с сахаром: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		13,66	11,44	43,23	399,7
Обед:					
1. Суп вермишелевый с мясом: - вермишель 20 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	6,86	10,2	18,29	206,2
2. Ленивые голубцы: - мясо 50 - капуста 120 - лук 10 - морковь 10 - яйцо 8 - мука 5 - том.паста 5 - подс.масло 3 - сл.масло 5 - соль 1	250/50	33,47	11,34	21,67	267
3. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		44,53	21,94	62,86	704,3
Полдник:					
1. Сок 180	180	0,1	-	12,8	51,5
2. Пряники 40	40	3	3,9	29,8	166,8
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
Всего за полдник:		4,4	3,9	79,4	341,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,59	37,28	185,49	1445,7

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

8 ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день					
Завтрак:					
1. Каша гречневая на молоке с маслом: - гречка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,7	8,4	23,9	197,9
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		19,79	15,8	70,18	490,8
Обед:					
1. Суп рисовый с мясом: - рис 30 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/30	8	4,4	18	143,6
2. Картофельное пюре: - картофель 200 - молоко 30 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,47	4,6	38,9	223,1
3. Котлета куриная: - курица 60 - яйцо 10 - хлеб пшеничный 10 - лук 10 - мука 5 - масло подс. 5 - соль 1	60	14,01	9,64	9,72	186,9
4. Салат из свеклы с маслом: - свекла отварная 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	4,8	2,06	9,12	110,4
5. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		34,48	21,1	126,1	895,1
Полдник:					
1. Йогурт 100	100	3,2	2,7	5,8	60
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
Всего за полдник:		8,7	7,43	66,9	312,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,97	44,33	263,18	1698,66

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

9 ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день					
Завтрак:					
1. Каша ячневая на молоке с маслом: - ячка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,9	7,1	33,42	223,8
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив.10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
Всего в завтрак		17,54	13,5	79	519,5
Обед:					
1. Суп пшенный с мясом: - пшено 30 - картофель 60 - мясо 40 - подс.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	2,8	6,9	13,7	135,1
2. Гороховое пюре: - горох 200 - масло слив. 5	180	0,76	5,8	23,9	124,8
3. Сосиска	60	2,2	2	11,7	65,2
4. Салат со свежей морковью: - морковь свежая 60 - масло подс. 3 - сахар 3	60	0,6	4,2	6,2	61,8
5. Чай сладкий: - чай 2 - сахар 15	180	-	-	12,9	53,7
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		10,5	19,3	96,4	578,6
Полдник:					
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком: - творог 120 - мука – 15 - манка 15 - яйцо 10 - сметана 20 - сах.песок 5 - масло слив. 5 - сгущ.молоко 30	100/30	22,5	13,5	37,8	361,0
2. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
Всего за полдник:		22,56	13,5	60,16	454,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,6	46,3	235,56	1552,2

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



12 ОКТЯБРЯ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день					
Завтрак:					
1. Суп молочный с вермишелью: - вермишель 20 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,2	8,1	26,8	211,5
2. Чай сладкий: - чай 2 - сахар 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
Всего в завтрак		12,45	11,4	66,2	403,4
Обед:					
1. Суп перловый с мясом: - перловка 30 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	4,7	7,8	9,8	130,2
2. Овощное рагу с мясом: - картофель 80 - капуста 80 - мясо 40 - лук 10 - морковь 10 - сл.масло 5 - подс.масло 3 - соль 1	180/40	1,8	4,9	6,9	151,9
3. Салат «Винегрет»: - свекла 20 - картофель 20 - капуста 5 -лук 5 - морковь 20 - масло подс. 6 Горошек консервиров. 10 - соль 1	60	3,5	1,9	0,5	33,2
4. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего в обед		14,2	15	67,56	546,4
Полдник:					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
Всего за полдник:		9,13	9	50,98	291,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,78	35,4	184,74	1241,6